

<<食物纤维与人体健康>>

图书基本信息

书名：<<食物纤维与人体健康>>

13位ISBN编号：9787508255699

10位ISBN编号：7508255690

出版时间：2009-5

出版时间：金盾出版社

作者：黄念君，杨正时 编著

页数：152

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<膳食纤维与人体健康>>

前言

童年时代的我，吃的大多是米饭、青菜、白薯、芋头和南瓜等食物，或吃点小鱼和小虾。

住的虽是很简陋的小木屋，但通风良好，阳光充足。

我个子不高，但很少生病。

几十年过去了，故乡乌镇已成为中国的旅游名镇，使人流连忘返。

我深信，旅客流连的不仅是小桥流水，更重要的是幸福人家的富含膳食纤维的纯天然饮食和传统健康的生活方式。

社会主义现代化给人们的生活带来无与伦比的甜蜜和享受。

生活水平的提高，改变了人们的生活和饮食习惯。

过去以谷物和蔬菜为主的纯天然、低热能、高纤维的饮食生活正在发生着越来越明显的变化，高蛋白、高脂肪、高热能、低纤维的饮食，正在成为现代人生活的主流。

从而出现了高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖症，甚至癌症等现代流行的富贵病。

这些疾病的发生，除环境污染之外，极大可能与饮食中缺少膳食纤维有关。

20世纪80年代，英国的巴基特博士发现了独特的膳食纤维与现代人生活息息相关，才使人们逐步认识并重视膳食纤维的重要作用。

现已发现，膳食纤维品种繁多，大量存在于蔬菜、蕈类、水果、海产品及谷类食物中。

膳食纤维可以美容减肥使人健美，防治便秘而成为快便人，降低血压防治高血压病，防治动脉硬化及胆结石，调整血糖控制糖尿病，清肠排毒防治大肠癌，改变儿童的暴躁脾气使儿童健康成长。

经过欧美、日本及我国科学家的不断研究探索，现在从理论到实践，已经有了应用膳食纤维的研究成果，可以提供一整套方法和经验，供人们享用。

<<膳食纤维与人体健康>>

内容概要

本书以通俗易懂的语言，主要介绍了人体第六营养素膳食纤维的发现，膳食纤维使人健美，膳食纤维防治疾病，并认为车前子、海藻、甲壳素和壳聚糖均是很好的且有效的膳食纤维。

另外，详细叙述了如何观察和更有效地摄取膳食纤维的各种方法，同时还介绍了营养丰富的排毒养颜食物魔芋、西瓜、柠檬、香菇、南瓜、竹笋等。

其内容丰富，科学实用，适合广大群众阅读，也可供饮食营养师参考。

<<膳食纤维与人体健康>>

书籍目录

一、第六营养素膳食纤维的发现 (一) 营养素 1. 热能和蛋白质 2. 脂类 3. 糖类 4. 维生素 5. 无机盐 (二) 膳食纤维简介 1. 膳食纤维的发现 2. 膳食纤维是第六营养素 (三) 膳食纤维的种类和特性 1. 膳食纤维的种类与组成 2. 膳食纤维的特性 (四) 膳食纤维与现代文明病 1. 膳食纤维不足与现代文明病 2. 普及和宣传膳食纤维知识的必要性二、膳食纤维使人健美 (一) 利用膳食纤维聪明瘦身 1. 错误减肥会引起便秘和营养失衡 2. 饮食过量与运动不足是肥胖症的元凶 3. 改变容易发胖的生活因素并进行体重管理 4. 膳食纤维有利于减肥 (二) 利用膳食纤维成为快便人 1. 食物的消化与粪便的形成 2. 便秘的原因 3. 便秘是严重疾病的先兆 4. 快便是健康的指标之一 5. 怎样才能快便 (三) 利用膳食纤维预防蛀牙 1. 膳食纤维是天然的牙刷 2. 吃蔬菜有如嚼口香糖的洁牙效果 3. 膳食纤维较多的食物往往富含维生素和无机盐 (四) 利用膳食纤维排泄环境激素 1. 环境激素 2. 膳食纤维对环境激素的作用 (五) 利用膳食纤维维持肠内的细菌平衡 1. 肠道的健康与肠道内的微生物菌丛有关 2. 重点在于肠内细菌 3. 膳食纤维怎样维持肠内细菌的平衡三、膳食纤维防治疾病 (一) 膳食纤维降低血压预防中风 1. 膳食纤维藻酸能降低血压 2. 膳食纤维如何降低血压 (二) 膳食纤维降低胆固醇预防胆结石 1. 胆固醇胆结石的形成 2. 膳食纤维预防胆固醇胆结石 (三) 膳食纤维降低胆固醇预防动脉硬化 1. 胆固醇的作用四、膳食纤维之王——车前子五、富含纤维和营养的食物——海藻六、动物源性膳食纤维——甲壳素和壳聚糖七、如何观察和摄取膳食纤维八、高纤维低热能的排毒养颜食物九、含丰富膳食纤维的低热能菜肴

<<食物纤维与人体健康>>

章节摘录

插图：一、第六营养素食物纤维的发现（二）食物纤维简介为了维持机体的健康，除了上述提到的蛋白质、糖类、脂肪、维生素和无机盐是人体5种营养素以外，已经将食物纤维纳入日常饮食中必需的第六营养素。

食物纤维隐藏着无限的潜能，十多年前被当成“食物残渣”的食物纤维，现在已不再被当成废物，反而被当作第六营养素来对待。

有些人对于食物纤维看似了解，实际不然。

食物纤维是什么样的营养素？究竟具有何种作用？要正确回答可能还有一定困难。

1.食物纤维的发现20世纪60年代，英国的巴基特博士发现，乌干达人很少发生大肠癌，于是他针对乌干达人的饮食内容、排便量及排泄时间等进行调查。

结果发现，当地居民多数吃未精制的谷类、芋头、豆类，食物纤维的摄取量相当高，排便量每日高达940克。

基于上述调查结果，巴基特博士认为，食物纤维较少的饮食增加了患大肠癌的危险性。

其后，巴基特在1971年提出“纤维假说”，认为食物纤维在肠内具有吸收水分而膨胀的性质，所以会使粪便量增加，并稀释致癌物质的浓度，同时还有排泄致癌物的作用。

一旦食物纤维摄取量偏低，则粪便量减少，排泄周期还可能延长，大肠黏膜就会长时间受到致癌物的刺激，同时还影响肠内的细菌丛，在胆汁酸作用下，形成致癌物质。

以后纤维假说得到进一步证实，食物纤维成为第六营养素。

有的书籍或资料中，将食物纤维作为第七营养素（即第六营养素为水）。

<<食物纤维与人体健康>>

编辑推荐

《食物纤维与人体健康》内容丰富，科学实用，适合广大群众阅读，也可供饮食营养师参考。

<<食物纤维与人体健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>